

Rahatlama Egzersizleri

Kas gevşetme egzersizleri ve derin nefes alma insanların rahatlamak ve endişe belirtilerini yenmek için kullandıkları iki yaygın tekniktir.

Bazı insanlar sporla, egzersizle, müzik dinleyerek, televizyon izleyerek, kitap okuyarak vs. dinlenir. Ancak bazı insanlar belirli rahatlama egzersizlerini takip etmeyi faydalı bulmaktadır. Size çeşitli egzersiz programları gösterecek satın alabileceğiniz çeşitli video kasetleri bulunmaktadır. Bu broşür kas gevşetme egzersizleri ve derin nefes alma egzersizleri olmak üzere yaygın olarak kullanılan iki program hakkında özet bilgiler sunmaktadır. Bu iki teknik, endişenin yaygın iki fiziksel belirtisi olan kas gerginliği ve nefessiz kalma ile baş etmek için son derece faydalıdır.

Diğer şeylerde olduğu gibi, öncelikle bunların alıştırmalarını yapmalısınız. Ancak umuyoruz ki günlük yaşantınızda kendinizi gergin veya endişeli hissettiğiniz her an bunları kullanabileceksiniz.

Kas gevşetme

Düzenli pozitif rahatlama için planlanlı zamanlar

Rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz sıcak bir yer bulun. Günün, başka bir iş yapmak için baskı altında hissetmediğiniz bir saatini seçin. Sırt üstü yatın veya yatamıyorsanız iyi desteklenmiş bir koltuğa oturun. Rahat olmaya çalışın ve gözlerinizi kapatın. Yada yastıklı sert bir yatağa uzanın. Egzersiz programı her bir kas grubunuzu çalıştırmaktır. Her bir kas grubu için, önce kasları gerebildiğiniz kadar gerin ve ardından tam serbest bırakarak rahatlayın. Kasları gerdiğinizde nefes alın ve kasları gevşetirken nefesinizi verin.

Başlangıçta bir iki dakika nefes almanıza konsantre olun. Yavaş ve sakin bir şekilde nefes alın. Nefesinizi verdiğiniz her seferde, kendinize "huzur" veya "rahatla" gibi kelimeler söyleyin. Daha sonra vücudunuzdaki farklı kas gruplarıyla çalışarak kas egzersizlerine başlayın.

- Eller – nefes alırken bir iki saniye bir elinizi yumruk yapıp sıkın. Dirseğinizle bileğiniz arasındaki kaslarınızı daha gergin hissediyor olmalısınız. Daha sonra nefesinizi vererek rahatlayın. Diğer elinizle tekrarlayın.
- Kollar – bir dirseğinizi bükün ve kolunuzdaki bütün kasları nefes alırken birkaç saniye gerin. Daha sonra nefesinizi verirken rahatlayın. Aynı işlemi diğer kolunuzla tekrarlayın.
- Boyun - kafanızı rahat hissettiğiniz kadar arkaya atın ve yavaşça bir kenardan diğerine döndürün. Daha sonra gevşeyin.
- Yüz - kaşlarınızı çatmaya ve kaşlarınızı mümkün olduğunca aşağı indirmeye çalışın, ardından rahatlayın. Daha sonra (korkmuş gibi) kaşlarınızı mümkün olduğunca yukarı kaldırın ve ardından rahatlayın. Çenenizi birkaç saniye sıkın ve ardından rahatlayın.
- Göğüs - derin bir nefes alın ve nefesinizi birkaç saniye tutun, ardından rahatlayın ve normal nefes almaya dönün.
- Karın - karın kaslarını mümkün olduğunca sıkın ve ardından rahatlayın.
- Kalçalar - kalçaları mümkün olduğunca birbirine yakın sıkın ve ardından gevşeyin.
- Bacaklar - bacaklarınızla yere düz uzanın, ayağınızı ve ayak parmaklarınızı mümkün olduğunca yüzünüze doğru bükün ve ardından gevşeyin. Daha sonra birkaç saniye yüzünüzden uzağa doğru bükün ve ardından rahatlayın.

Bu egzersizlerin tamamını 3-4 kez tekrarlayın. Bir kas grubunu gevşettiğinizde, sıkı olduklarına kıyasla gevşek olduklarındaki farkı hissetmeye çalışın. Bazı insanlar bu kasları günlük düzenli bir şekilde yaptıklarında genel 'gerginlik' seviyelerinin düştüğünü görmektedir.

Günlük yaşam

'Dışarıdayken ve işleriniz olduğunda' yukarıdakilerin hepsini yapamayabilirsiniz. Ancak bir kas grubunun tamamen gerilmesi ve ardından gevşetilmesi günlük durumlarda endişenizin giderilmesine yardımcı olabilir. Bu nedenle kendinizi gergin hissettiğiniz veya endişenizin arttığı durumlarda:

- boynunuzu her bir yönde rahat olduğu kadar çevirmeye çalışın ve ardından rahatlayın, veya

- omuzlarınızı ve sırt kaslarınızı birkaç saniye tam germeye çalışın ve ardından gevşeyin.

Derin nefes alma egzersizleri

Pek çok insan endişeli olduğunda normalden daha hızlı nefes alma eğilimindedir. Bazen bu durum sizi daha endişeli hale getirecek, daha hızlı nefes almanıza neden olacak ve endişenizi arttıracak vs. şekilde başınızın döndüğünü hissetmenize neden olabilir. Rahat olduğunuzda 'derin nefes alma'yı uygularsanız, kendinizi gergin veya endişeli hissettiğinizde rahatlamanıza yardımcı olması için bunu uygulayabilirsiniz.

Aşağıdakileri 2-3 dakika deneyin ve herhangi bir stresli durumda düzenli bir şekilde bunları yapabileceğiniz kadar her gün uygulayın.

1. Yavaşça ve burnunuzdan derinden nefes alın ve düzenli bir ritimle nefesinizi ağızınızdan verin. Nefes aldığınızdan iki kat uzun nefes vermeye çalışın. Bunun için nefes alırken yavaşça "bir" diye saymanız ve nefes verirken "iki, üç" diye saymanız faydalı olabilir.
2. Nefes almak için başlıca diyafram kasınızı (alt göğüs kasını) kullanın. Diyafram kasınız akciğerlerin altındaki büyük kastır. İçeri hava girişini kolaylaştırmak için hava geçidini genişletecek şekilde akciğerleri aşağı çeker. Tedirgin olduğumuzda bu kası kullanmayı unuturuz ve bunun yerine göğüs ve omuz kaslarını kullanırız. Bu üst göğüs kaslarını kullanırsanız her nefes daha sığ olur. Bu nedenle, diyafram kasınız yerine üst göğüs kaslarınızı kullanırsanız, daha hızlı nefes alma eğiliminde olursunuz ve kendinizi nefessiz yada tedirgin hissedersiniz.

Karnınızın üstündeki göğüs kemiğinizin (sternum) tam altını hissederek diyafram kasınızı kullanıp kullanmadığınızı görebilirsiniz. Öksürdüğünüzde, diyaframın burada dışa doğru genişlediğini hissedebilirsiniz. Ellerinizi burada tutarsanız, nefes alıp verdikçe hareket ettiğini hissedebilirsiniz.

3. Nefes alıp verdiğinizde omuzlarınızı ve üst göğüs kaslarınızı gevşetmeye çalışın. Her nefes verdiğinizde, nefes almak için diyafram kasını kullanıyor olana kadar bilinçli olarak bu kasları gevşetmeye çalışın.